

# 氣喘之護理指導

一、氣喘是經由過敏原或刺激物刺激呼吸道引發的炎症反應，呼吸道的過敏反應，使呼吸道的平滑肌發生痙攣、黏膜水腫、黏液分泌過多，導致呼吸道管徑變小，產生咳嗽、喘鳴、呼吸困難的症狀。

## 二、氣喘的主要症狀

1. 呼吸困難、呼吸急促、胸悶，通常是突然發生。
2. 哮喘音：主要於呼氣期可以聽到，隨著病情進展，吸氣期亦可聽到。
3. 咳嗽。
4. 急性發作時，病人會有焦慮不安、呼吸加快、心跳加快的情形。

## 三、氣喘之治療

1. 控制型藥物(抗發炎藥物)：每日規律使用，可降低支氣管黏膜的發炎反應，以吸入型類固醇較常見，可明顯降低氣喘發作頻率及嚴重度。
2. 緩解型藥物(支氣管擴張劑)：有需要時使用，如乙二型交感神經興奮劑，讓支氣管的肌肉放鬆，使呼吸道通暢，解除咳嗽，呼吸困難等症狀；副作用包括手抖，心跳加速、失眠，緊張等，只要減輕劑量就會消失。每位氣喘病人皆應備有緩解型藥物。

## 四、如何預防氣喘發作

### (一)避免過敏原之接觸

過敏原是刺激物的一種，會導致呼吸道變窄，並引發炎症反應，如果是造成氣喘的主要原因，那麼避免過敏原就是避免氣喘的最好方法。常見的過敏原：如寵物、灰塵、黴菌、花粉、塵蟎、化學物質。

1. 情緒與壓力：情緒起伏太大或壓力過大，會引起氣喘發作，可放鬆心情或學習正念減壓。
2. 花粉：花樹盛開時，宜在家裡使用空調，不要開窗戶。
3. 黴菌：住家應經常打掃，濕氣太重時應用除濕機。
4. 灰塵：家裡要常常打掃，勤洗地毯、窗簾及曝曬，儘可能使用塑膠製的地毯。
5. 寵物：儘量不要飼養寵物，若要飼養，應飼養於戶外。

### (二)控制環境，減少居家空氣污染的產生

1. 油煙：烹調時，請使用抽油煙機。
2. 避免使用各式香水、噴霧劑及粉狀產品，外出時或工作環境接觸到沙、粉類物質時，請戴口罩；衣物要經常換洗，購買時應注意標籤說明是否有對您過敏之成份。

3. 煙霧：遠離燃燒木材或其他物質所產生的煙霧，以避免傷害您的肺部。
4. 戒菸，是最重要也是有效的治療，日常生活也要遠離二手菸。

### (三)其他刺激物的控制

1. 藥品：阿斯匹靈、 $\beta$ -阻斷劑(用來治療高血壓、青光眼藥物)，較會引起氣喘發作，可放鬆心情或試著深呼吸。
2. 食品添加物：有些防腐添加物如亞硫酸物，會引發氣喘，另外煙燻製食物、含酒精的飲料或曬乾的水果，亦會引發氣喘。
3. 感染：施打流感疫苗，易感冒的季節，儘可能避免接觸感冒的人，以免受到傳染。
4. 天氣：當天氣溫度變化太大時，外出最好戴著圍巾、口罩，保護肺部。

### (四)安排運動計劃

1. 選擇您喜歡的運動：溫水游泳對氣喘者而言，是個理想的運動環境（水溫 24°C~25°C 間，且溼度較高），游泳中的換氣可加強呼吸功能，其他如網球、散步或慢跑亦是，運動時要避免引起的過度換氣。
2. 暖身運動：起初不要選擇激烈的運動項目，在運動前最好熱身一下，減少肺部刺激。
3. 隨時攜帶吸入型支氣管擴張劑，在運動之前吸一次劑量，可預防氣喘發作；若運動中氣喘發作，立刻停止活動並馬上用藥物治療。
4. 養成適度規律的運動習慣，如每週一次的運動，每次約 30 分鐘，依體力許可範圍下適度增加活動，例如游泳、散步、騎自行車、瑜珈與太極拳等。透過緩慢而有節律的運動，來達到鍛鍊身體及增加肺部功能，但不可以激烈運動。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康